

Согласовано:

Начальник территориального отдела
управления Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав
потребителя и благополучия человека по
РБ в г. Белебеевском, Альшеевском
Бижбулякском, Ермекеевском,
Миякинском районах
Идрисов Г.М.

2019

Согласовано:

Директор муниципального
автономного общеобразовательного
учреждения ООШ с.Метевбаш
г.Белебей муниципального района РБ
Борисов И.В.



Утверждаю:
ИП Горбачевская И.И.

2019

Примерное 10-дневное меню для организации питания детей в муниципальных автономных общеобразовательных учреждениях
муниципального района Белебеевский район Республики Башкортостан.

осенне-зимний период

Возрастная категория 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1й день														
Завтрак														
№332/2004	Макаронные изделия отварные	220/5	8,1	7,2	48,2	295	0,09	0,03	27,14	1,28	14,03	62,2	11,09	1,12
№413/2004	Сосиски отварные	100/5	10	19,7	2,4	238	0,02	0	14,3	0,55	22,97	122,76	13,31	1,61
№593/2004	Соус томатный	50	0,6	2,2	3,4	36	0,01	1,36	10,62	0,05	2,9	7,08	4,47	0,19
№3/2004г	Бутерброд с маслом с сыром 50/7/20	77	9,2	9,6	24,2	242	0,09	0,14	47,46	1,05	212,34	148,1	27,5	1,15
№685/2004	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0	0,26	0	0	0,03
	Итого		28	38,7	87,3	846	0,21	1,53	99,52	2,93	252,5	340,14	56,37	4,1
Обед														
№19/2004г	Салат из свежих помидоров	100	0,9	4,5	4,5	63	0,03	6,9	0	0,47	14,29	24,19	13,13	0,63
№139/2004г	Суп картофельный с бобовыми	300/25	9,6	5,1	38,5	242	0,26	5,59	21,24	0,37	38,99	122,1	48,25	2,79
№163/2003	Котлета "Здоровье"	120	18	14,7	9,6	243	0,08	0,66	42,91	0,49	45,83	196,24	34,09	1,62
№297/2004	Каша гречневая рассыпчатая	250/7	14,4	9,4	63	401	0,43	0	45,23	1,49	23,45	285,26	221,58	7,59
	Сок фруктовый	200	0,56	0	30,03	116,7	0,03	0,48	0	0	8,8	0,3	9	0,35
	Хлеб пшеничный витаминный	50	3,5	0,38	23,6	108	0,08				13	41,5	17,5	0,8
	Апельсин свежий	200	1,8		16,8	76	0,08	120			68	46	26	0,6
	Итого:		48,76	34,08	186,03	1249,7	0,99	133,63	109,38	2,82	212,36	715,59	369,55	14,38
	Итого за день:		76,76	72,78	273,33	2095,7	1,2	135,16	208,9	5,75	464,86	1055,73	425,92	18,48

2й день

Завтрак

№311/2004г	Каша молочная "Дружба"	250/7	7,7	10,6	41	291	0,14	0,66	77,83	0,35	156,08	177,4	45,44	0,99
№630/2004г	Чай с молоком и сахаром	200	14	1,4	11,2	61	0,01	0,26	9	0,05	53,06	39,15	6,09	0,07
	Кондитерское изделие(пряники)	100	6,2	2	77,1	317,3	0,09		0	0	11	50		0,7
№2/2004г	бутерброд С повидлом 30/10/40	80	3,4	8,4	50,9	326	0,07	0,25			17,64	0	16,37	1,45
	Итого:		31,3	22,4	180,2	995,3	0,31	1,17	86,83	0,4	237,78	266,55	67,9	3,21

Обед

№17/2010	Уря с птицей	300/50	16,5	12,8	22,6	273	0,15	1	15,02	0	22,04	140,87	38,81	1,94
№437/2004	Гуляш	80/50	22,9	22,9	3,2	311	0,06	0,98	0	0,57	14,88	191,1	29,58	3,42
№216/2004	Картофель тушеный	220	4,6	13,5	32,8	274	0,19	17,77	35,04	0,32	34,22	111,44	54,65	1,98
№685/2004	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0	0,26	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,38	23,6	108	0,08				13	41,5	17,5	0,8
	Итого:		47,6	49,58	91,3	1001	0,48	19,75	50,06	0,89	84,4	484,91	140,54	8,17
	Итого за день:		78,9	71,98	271,5	1995,3	0,79	20,92	136,89	1,29	322,18	751,46	208,44	11,38

3й день

Завтрак

№311/2004г	Каша манная молочная жидкая	250/7	7,5	8	37,2	269	0,09	0,67	78,83	0,77	158,89	131,85	23,66	0,52
	Кондитерское изделие(вафли с фр.нач.	50	1,6	1,4	40,05	208,1	0,02	0,02	0	0	5	16,5	1	0,3
№685/2004	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0	0,26	0	0	0,03
№3/2004г	Бутерброд с маслом с сыром 50/7/20	77	9,2	9,6	24,2	242	0,09	0,14	47,46	1,05	212,34	148,1	27,5	1,15
	Итого:		18,4	19	110,55	754,1	0,2	0,83	126,29	1,82	376,49	296,45	52,16	2

Обед

ТТК№3	Салат картофельный с зеленым горош	100	3,2	10	10,1	145	0,1	6,62	15	4,57	16,21	66,67	19,37	0,81
№124/2004г	Щи из свежей капусты с картофелем	300/12	2,1	6,7	10,1	110	0,06	14,4	30,2	0,24	38,18	36,5	22,91	0,84
№443/2004г	Плов из говядины	200/100	31,3	30,4	46,3	588	0,1	0,77	0	0	24,45	109,98	65,94	4,4
№639/2004г	Компот из сухофруктов с лим.к-той	200	0,5	0,1	31,2	121	0,07	0,29	0	2,75	14,62	63,51	8,5	0,92
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,38	23,6	108	0,08				13	41,5	17,5	0,8
	Груша свежая	150	0,6		16,05	63	0,03	7,5			28,5	24	18	3,45
	Итого:		41,2	47,58	137,35	1135	0,44	29,58	45,2	7,56	134,96	342,16	152,22	11,22
	Итого за день		59,6	66,58	247,9	1889,1	0,64	30,41	171,49	9,38	511,45	638,61	204,38	13,22

4й день

Завтрак

№311/3004	Каша рисовая молочная жидкая	250/7	6,3	10,2	37,9	269	0,06	0,27	78,83	0,35	152,51	153,4	33,93	0,52
№1/2004г	Бутерброд с маслом 50/20	70	4,1	15	24,3	269	0,08	0	41,4	0,9	13,9	129,93	16,5	1,04
№685/2004	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0	0,26	0	0	0,03
	Апельсин свежий	200	1,8		16,8	76	0,08	120			68	46	26	0,6
	Итого:		12,3	25,2	88,1	649	0,22	120,27	120,23	1,25	234,67	329,33	76,43	2,19

Обед														
№43/2004г	Салат из белокочанной капусты	100	2,1	4,5	10,3	89,4	0,03	21,65	0	2,41	58,83	28,86	20,53	0,75
№451/7004г	Биточки	100/40	20,6	18,3	17,5	320	0,08	0,38	3,11	3,75	43,35	168,14	35,77	1,85
№332/2004	Маккаронные изделия отварные	220/5	8,1	7,2	48,2	295	0,09	0,03	27,14	1,28	14,03	62,2	11,09	1,12
№631/2004	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	1,6	0	0,08	6,27	3,83	3,13	0,8
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,38	23,6	108	0,08				13	41,5	17,5	0,8
	Кондитерское изделие(пряники)	100	6,2	2	77,1	317,3	0,05	0,04	0	0	11	50		0,7
	Итого:		40,7	32,48	193,9	1197,7	0,34	23,7	30,25	7,52	146,48	351,53	88,02	6,02
	Итого за день:		53	57,68	282	1846,7	0,6	203,47	150,48	8,77	381,15	683,86	164,45	8,21
5й день														
Завтрак														
№3/2004г	Бутерброд с маслом с сыром 50/7/20	77	9,2	9,6	24,2	242	0,09	0,14	47,46	1,05	212,34	148,1	27,5	1,15
№366/2004	Запеканка из творога	180/30	32,1	23,3	43,8	509	0,09	0,7	96,3	0,05	338,1	277	48,47	0,98
№694/2004	Какао на молоке сгущенном	200	3,1	3,2	19,4	115	0,02	0,15	9,58	6,09	107,25	95,2	26,03	0,84
	Итого:		44,4	36,1	87,4	866	0,2	0,99	153,34	1,19	657,69	520,3	102	2,97
Обед														
	Груша свежая	150	0,6		16,05	63	0,03	7,5			28,5	24	18	3,45
№132/2004г	Рассольник ленинградский	300/12	2,6	6,2	18,5	142	0,09	8,04	30,24	0,33	18,06	81,01	26,99	1,01
№520/2004	Картофельное пюре	220	4,5	7,2	29,4	203	0,17	15,22	34,98	0,31	52,21	129,7	41,66	1,51
№371/2004г	Рыба припущенная	120	27,1	8,6	0,7	188	0,21	0,3	21,9	1,84	22,39	214,65	32,41	0,71
№685/2004	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0	0,26	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный витаминный	76	5,62	0,89	30,89	158,2	0,14				24,26	104,58	33,2	2,54
	Итого:		40,52	23,34	104,04	791,59	0,64	31,06	87,12	2,48	145,68	553,94	152,26	9,25
	Итого за день:		84,92	59,44	191,44	1657,59	0,84	32,05	240,46	3,67	803,37	1074,24	254,26	12,22
6й день														
Завтрак														
№261/2003г	Макаронные изделия запеченные с сыром	240/8	14,9	16,80	43	388	0,08	0,13	101,6	1,44	195,74	170,83	19,13	1,09
№692/2004г	Кофейный напиток	200	2,5	1,8	20,3	103	0,01	0,26	9	0,05	53,33	39,15	6,09	0,1
№117/2010г	Шанежка наливная	70	4,6	4,3	28,1	171	0,05	0,01	14,28	0,63	18,22	37,07	6,12	0,52
	Итого		22	22,9	91,4	662	0,14	0,4	124,88	2,12	267,29	247,05	31,34	1,71
Обед														
№39/2003г	Салат"Школьный"	100	1,5	7,4	6,4	98	0,04	4,4		3,78	27,32	40,51	17,95	0,94
г	Суп картофельный с бобовыми	300/25	9,6	5,1	38,5	242	0,26	5,59	21,24	0,37	38,99	122,1	48,25	2,79
г	Говядина тушеная с капустой	250	26,7	40,2	14,5	524	0,16	29,55	0		91,3		62,91	3,63
	Сок фруктовый	200	0,56	0	30,03	116,7	0,03	0,48	0	0	8,8	0,3	9	0,35
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,4	28,4	130	0,1				15,6	49,8	21	0,96
	Итого:		42,56	53,1	117,83	1110,7	0,65	41,75	21,24	7,58	191,59	292,24	175,95	9,83

Итого за день:			64,56	76	209,23	1772,7	0,79	42,15	146,12	9,7	458,88	539,29	207,29	11,54
7й день														
Завтрак														
№1/2004г	Бутерброд с маслом 50/20	70	4,1	15	24,3	269	0,08	0	41,4	0,9	13,9	129,93	16,5	1,04
№302/2004г	Каша овсянная "Геркулес"	250/7	10	12,7	43,7	330	0,25	0,63	80,33	0,82	168,75	216,31	82,69	2,05
№685/2004	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0	0,26	0	0	0,03
	Кондитерское изделие	100	6,2	2	77,1	317,3	0,05	0,04	0	0	11	50		0,7
Итого:			20,4	29,7	154,2	951,3	0,3	0,67	80,33	0,82	193,91	396,24	99,19	3,85
Обед														
	Мандарин	100	0,8		8,6	38	0,06	38			35	17	11	0,1
№110/2004г	Борщ с капустой и картофелем	300/12	2	6	14	122	0,05	9,53	30,24	0,3	42,93	56,68	25,02	1,16
№205/2004г	Котлеты рубленые из птицы	120/7	24,2	29,8	15,4	429	0,11	0,9	77,91	1,33	31,87	224,91	34,01	2,85
№297/2004	Каша гречневая рассыпчатая	250/7	14,4	9,4	63	401	0,43	0	45,23	1,49	31,87	224,91	34,01	2,85
№593/2004	Соус томатный	50	0,6	2,2	3,4	36	0,01	1,36	10,62	0,05	2,9	7,08	4,47	0,19
№638/2004г	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,3	0,1	32,4	130	0,02	0,4		2,75	39,4	63,51	24,94	0,84
	Хлеб пшеничный витаминный	60	4,2	0,4	28,4	130	0,1				15,6	49,8	21	0,96
Итого:			47,5	48,1	164,1	1286	0,78	50,19	164	5,92	191,15	643,89	154,45	8,95
Итого за день:			67,9	77,8	318,3	2237,3	1,08	50,86	244,33	6,74	385,06	1040,13	253,64	12,8
8й день														
Завтрак														
№3/2004г	Бутерброд с маслом с сыром 50/7/20	77	9,2	9,6	24,2	242	0,09	0,14	47,46	1,05	212,34	148,1	27,5	1,15
№311/2004г	Каша пшеничная молочная жидкая	250/7	9,1	11,1	42,6	307	0,22	0,64	77,33	0,34	157,56	200,54	55,06	1,43
№685/2004	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0	0,26	0	0	0,03
Итого:			18,4	20,7	75,9	584	0,31	0,78	124,79	1,39	370,16	348,64	82,56	2,61
Обед														
№21/2003г	Салат "Здоровье"	100	1,5	5,1	7,2	80	0,05	6,73	0	0,2	24,94	43,31	23,69	0,83
№140/2004г	Суп картоф. с макаронными изделиями	300	3,3	3,1	22,6	134	0,1	7,92	12,74	0,38	16,43	66,89	25,11	1,03
N462/2004	Тефтели из говядины с рисом	100/50	11,4	16,2	13,4	246	0,03	0,59	3,17	0	14,78	182,55	22,15	0,95
№520/2004	Картофельное пюре	220	4,5	7,2	29,4	203	0,17	15,22	34,98	0,31	52,21	129,7	41,66	1,51
№685/2004	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0	0,26	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный витаминный	60	4,2	0,4	28,4	130	0,1				15,6	49,8	21	0,96
	Кондитерское изделие	100	6,2	2	77,1	317,3	0,05	0,04	0	0	11	50		0,7
Итого:			31,2	34	187,2	1145,3	0,5	30,5	50,89	0,89	135,22	522,25	133,61	6,01
Итого за день:			49,6	54,7	263,1	1729,3	0,81	31,28	175,68	2,28	505,38	870,89	216,17	8,62
9й день														
Завтрак														
№1/2004г	Бутерброд с маслом 50/20	70	4,1	15	24,3	269	0,08	0	41,4	0,9	13,9	129,93	16,5	1,04

№340/2004г	Омлет натуральный	150/8	14,6	24,1	26	285	0,07	0,22	84,62	0,77	100,23	164,36	16,81	2,5
№692/2004г	Кофейный напиток	200	2,5	1,8	20,3	103	0,01	0,26	9	0,05	53,33	39,15	6,09	0,1
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,2	14,2	65	0,05				7,8	24,9	10,5	0,48
	Итого:		23,3	41,1	61,4	722	0,21	0,48	135,02	1,72	175,26	358,34	49,9	4,12
Обед														
	Яблоко	200	0,8		22,6	92	0,02	26			32	22	18	4,4
№19/2004г	Салат из свежих помидоров	100	0,9	4,5	4,5	63	0,03	6,9	0	0,47	14,29	24,19	13,13	0,63
№135/2004г	Суп из овощей	300	2,2	5	12,8	106	0,09	10,22	18,2	0,3	25,61	33	24,6	0,9
№388/2004г	Котлеты рыбные	120	19	12,8	18,3	266	0,17	0,45	11,92	6	55,55	180,15	35,58	1,18
№297/2004г	Каша рисовая рассыпчатая	250/5	6	6,5	61,3	334	0,06	0	45,23	1,06	7,62	154,08	41,58	0,86
№600/2004г	Соус сметанный	50	0,7	2,2	2,7	34	0,01	0,02	11,25	0,11	10,05	9,33	1,39	0,06
№358/2002г	Напиток яблочно-лимонный	200	0,2	0,2	22,8	92	0,01	3,12	0	0,03	10,03	1,94	4,65	1,05
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,4	28,4	130	0,1				15,6	49,8	21	0,96
	Итого:		34	32,4	173,4	1117	0,49	46,71	86,6	7,97	170,75	474,49	159,93	10,04
	Итого за день:		57,3	73,5	234,8	1839	0,7	47,19	221,62	9,69	346,01	832,83	209,83	14,16
10й день														
Завтрак														
№3/2004г	Бутерброд с маслом с сыром 50/7/20	77	9,2	9,6	24,2	242	0,09	0,14	47,46	1,05	212,34	148,1	27,5	1,15
№366/2004г	Запеканка из творога	180/30	32,1	23,3	43,8	504	0,09	0,7	96,3	0,05	338,1	277	48,47	0,98
№685/2004г	Чай с молоком	200	1,5	1,5	15,8	81	0,01	0,26	9	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08
№84/2002г	Булочка сдобная	50	3,7	3,8	23,9	145	0,03	0,01	14,36	0,54	12,18	34,93	5,17	0,43
	Итого:		46,5	38,2	107,7	977	0,22	1,11	167,12	1,69	615,82	499,18	87,23	2,64
Обед														
№31/2003г	Салат "Пестрый"	100	1,5	5,81	6,4	98	0,04	4,4	0	2,32	27,32	25,23	17,95	0,94
№140/2004г	Суп картоф. с домашней лапшой	300	3,4	3,3	21,4	131	0,1	7,92	0	2,32	17,74	25,23	25,12	1,03
№436/2004г	Жаркое по-домашнему	170/80	25,4	25,8	23	429	0,19	10,65	0	4,71	29,97	288	61,07	4,65
№685/2004г	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0	0,26	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,4	28,4	130	0,1				15,6	49,8	21	0,96
	Итого:		34,6	35,31	88,3	823	0,43	22,97	0	9,35	90,89	388,26	125,14	7,61
	Итого за день:		81,1	73,51	196	1800	0,65	24,08	167,12	11,04	706,71	887,44	212,37	10,25

При составлении данного меню использована действующая нормативно-технологическая документация:

Сборник рецептов блюда кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1996-1997г.г.

Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания, Уфа 2014г ООО Фирма "Партнер"

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г.